

## Festival der Sinne im Hotel Kolping in Linz

von Manuela Apuchtin

Bereits zum zweiten Mal nahm ein Team aus Jin Shin Jyutsu – PraktikerInnen am Festival der Sinne in Linz am 5. und 6. November 2011 teil. Luzia Augustin, Doris Grellmann, Sonja Kaufmann, Franziska Kreslehner, Maria Radinger, Margit Radler, Manuela und Valerian Apuchtin beantworteten interessierten Messeteilnehmern am Stand allgemeine Fragen zu Jin Shin Jyutsu bzw. informierten auch über mögliche Fortbildungsmöglichkeiten.

Das besondere Angebot war aber die Möglichkeit, Jin Shin Jyutsu einmal persönlich zu SPÜREN. Wie fühlt es sich an, wenn jemand

seine „Starthilfekabel“ an meinen Körper legt? Welche Wahrnehmungen mache ich dabei? Merke ich Veränderungen? Die Erfahrungen der Menschen waren wieder recht unterschiedlich, allerdings natürlich durchwegs positiv und manchmal sogar überrascht (darüber, dass sich da „wirklich etwas tut“). Selbstverständlich gab's auch schon ein paar „erfahrene Fans“, die uns besuchten und das „Ström-Angebot“ nutzten. Insgesamt war es ein interessanter Austausch. Einerseits im Team untereinander, andererseits natürlich mit den vielen Menschen, die wir kennen lernen durften. Alle, die im nächsten Jahr (wieder) dabei sein möchten, können sich schon jetzt den Termin 17./18. November vormerken! ☘



Das engagierte JSJ-Team informierte & strömte interessierte Messebesucher

## Weihnachtsgedicht

von Margit Radler aus OÖ

*Ein Stern am Himmel  
strahlend und hehr,  
einer von vielen  
im Sternenmeer.  
Funkelnd und glitzernd  
- es ist eine Pracht -  
verschenkt er sich selbst  
jede Nacht.  
Und nur weil er ist,  
sind Nächte schön;  
sein Licht kann verzaubern,  
lass es gesch'hn.  
Werde Licht!*

## Liebe Jin Shin Jyutsu – Freunde!

Mit dem 1. Newsletter des Jahres 2012 darf ich Euch auch im Namen des Österreichischen Organistorenteams ein gesegnetes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und für 2012 viel Zeit zum Strömen wünschen!



Im Hinblick auf unsere Jahreshauptversammlung Ende Jänner lade ich Euch ein, bei uns bzw. bei den Organisatoren Eures Bundeslandes Wünsche, Vorschläge und Ideen einzubringen. Ein Verein lebt vor allem von den Ideen und vom Engagement ALLER Mitglieder.

# Winterzeit

von Christine Eschenbach aus Berlin

Sind wir uns wirklich dessen bewusst, dass dies die beste Zeit ist, den eigenen Innenraum zu genießen? Die langen Nächte bieten uns auf Ihre Weise Gelegenheit dazu. Die Dunkelheit, zu unrecht missverstanden, nimmt ihren Raum mit ihrer magischen Kraft, Altes abschließen zu können und uns so ganz dem inneren Heilsein zu widmen. Dies ist dann mein Beitrag zur Geburt des Lichtes in jedem Jahr. Es geschieht in mir und das wichtigste Geschenk, dass ich Weihnachten finden kann, bin ich selbst. Das Kind in mir wird geboren, als Erlöser aller von mir selbst erzeugten oder zugelassenen Wirrnisse der Inszenierungen meines Außentheaters. Wahrlich brauche ich mich dann nicht mehr fürchten, wie es in der Weihnachtsbotschaft heißt, das Friedensreich kommt, weil ich Frieden in mir gefunden habe. Das ist ganz was Praktisches wie die nachfolgenden Strömerlebnisse zeigen.

Die Schützetage klären unsere Wahrnehmung. Die Entsprechung dazu im Körper ist der Zwerchfellstrom, der die Ströme vorne, hinten und an der Körperseite herunter klärt, das Gehirn regeneriert, das Herz repariert und unsere Blutchemie in Balance hält. Eine Patientin, die durch ihren Alltagsbetrieb unter Dauerstrom stand, zeigte mir ihr Zwerchfellbedürfnis deutlich in ihren Pulsen an. Ich gab ihr den Ankerschritt als Selbsthilfe mit (Ellenbogen SES 19 und Rippenbogen SES 14 halten) Sie teilte mir mit, dass sie mehr und mehr bei sich selbst ankommt und diesen Ankerschritt des Zwerchfellstroms mit einer Wärmflasche auf die Leber/Gallezone kombiniert ihr hilft endlich wieder in einen erholsamen Schlaf zu kommen. Auch meinte sie, dass sie erstmals seit Monaten mit der Adventzeit zur Besinnung komme. „Besinnliche Adventzeit“ - diesen Spruch konnte sie bislang gar nicht ertragen und nun freut sie sich sogar auf Weihnachten, weil sie den Mut hatte Dinge in ihrer Familie zu klären, die ihr nicht gut tun. Erstaunt war ich, dass ich nun den Nabelstrom zu hören begann, was brauche ich, um mich ganz genährt zu fühlen. Christus wird am 24. Dezember als Steinbock-Geborener gefeiert. Wenn ich mich darauf freue (SES 15) und Weihnachten nicht der Konventionen und strengen Familienregeln wegen in Stress verfallende

dann merke ich was ich wirklich brauche. Ich kann genießen, dass es mir gut geht, ohne Scham und Schuldgefühle. Ich feiere mein Sein mit meinen Lieben, kann auch meiner Nachbarschaft freundlich begegnen. Ich kann aber auch in freundlicher Übereinkunft im Nichtsichtbaren versteckt, manchen Wünsche nicht entsprechen, weil es bioenergetisch nicht das Feld der Liebe zum Leben nährt, sondern eher lebensfremden Konvention huldigt.

In den Vollmondnächten tanzt die Schütze - Energie mit der Zwillingskraft - meine Wahrnehmung auf die Möglichkeit meinem Leben immer wieder eine neue Wende geben zu können - mit der Zwillingsintelligenz. D.h., wenn es das, was für die Wende zum Guten erforderlich noch nicht gibt, muss ich es mir eben selbst ausdenken und selber im Leben verankern. Um den Schütze - Vollmond im Dezember kam ein junger Mann mit einer Null- Bock- Stimmung, apathisch und missmutig drauf, zum Wegrennen. Seine Mutter schickte ihn zu mir und es galt erst mal zu klären ob er wirklich selber was verändern möchte.

Scheinbar fand ich den richtigen Ton, er blieb. Im Gespräch kam heraus, dass er vor Jahren beim Snowboard fahren sein Steißbein und Handgelenk verletzt hatte. Während der Schulzeit fühlte er sich ständig als Versager im Vergleich zu den anderen, die es ja gepackt hatten, außerdem hat ja alles eh keinen Sinn.



Doch irgendwann lag er dann doch auf meiner Liege und ich begann das Steißbein zu klären und die 3. Korrekturmethode zu strömen. Wir kennen die Verbindung zur 3. Tiefe, die am Steißbein ihre Energie aus dem Hauptzentralstrom holt und 6. Tiefe, zu der Zwerchfell- und Nabelorganstrom gehört. Nach einer Weile schaute er mich an und fragte mich wo her denn diese viele Freude in seinem Bauch komme, er schwimme gerade so in einem noch nie gefühlten Freudesee. Der junge Mann hat sich selbst gefunden. Und scherzhaft meinte er, es mache doch manchmal Sinn die Vorschläge der Mutter zu prüfen und er möchte bald wieder kommen.

Der Vollmond in der Steinbockzeit tanzt im Krebs, mit der Intelligenz zu fühlen was mir gut tut und was mir und anderen nicht schadet. Eine Präzision, die keine ökonomischen Berechnungen voraussetzt und eine Ehrlichkeit, die kein gegenwärtiges Erziehungs- und Rechtssystem sichern kann. Bin ich bei mir selbst, dann stellt sich diese innere Klarheit ein.

Eine wunderschöne Winterzeit wünscht Euch  
Eure Christine Eschenbach aus Berlin



---

Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem was in uns liegt.  
Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.

Henry David Thoreau

---

## In eigener Sache ...

von Christine Eschenbach

Als Herausgeberin der deutschsprachigen Ausgabe des Main Central grüße ich auf diesem Wege die Leser der deutschsprachigen JSJ Fachzeitschrift und möchte darüber informieren, dass im neuen Jahr, die Möglichkeit auch für die österreichischen Leser am Service des Lastschriftverfahrens teilzunehmen, eingeräumt werden kann.

Für wen das in Frage käme und eine Erleichterung ist, meldet sich in der Redaktion. Ich schicke Euch ein Formular zur Einzugsermächtigung am besten per Mail.

Per Mail kann auch ein Inhaltsverzeichnis, der bisher seit 2000 erschienenen Ausgaben angefordert werden als PDF oder Exceldatei zum selber Weiterführen oder um sie dann nach eigenen Schwerpunkten neu und erweitert zu gestalten. ☞

### KURS – TERMINE – [www.jsj.at](http://www.jsj.at)

Hier findest Du Termine für Selbsthilfekurse und Möglichkeiten zur Fortbildung im ganzen Bundesgebiet. Vereinsmitglieder, die als OrganisatorInnen, PraktikerInnen und Selbsthilfe-LehrerInnen tätig sind, werden ebenfalls angeführt.

**Schau doch mal rein!**

### <<< Aktuell >>>

Ganz besonders würde ich mich freuen, für den nächsten Newsletter - Redaktionsschluss: 5. März 2012 - wieder viele interessante Beiträge aus Eurer täglichen Erfahrung zu bekommen! Ob Strömerlebnis, Veranstaltungsbericht, Fotos, sonstige passende Texte.

**Herzlichen Dank an alle AutorInnen!**

Manuela Apuchtin  
([manuela.apuchtin@jsj.at](mailto:manuela.apuchtin@jsj.at))

Liebe Jin Shin Jyutsu Freundinnen und Freunde,

die Geburtsstunde des Jin Shin Jyutsu nehmen wir zum Anlass miteinander das 100 Jahre Fest in Österreich zu feiern, in Dankbarkeit an Jiro Murai und Mary Burmeister

vom 16. - 20. Oktober 2013

in Wien

**5 Tage „100 Jahre Jin Shin Jyutsu“ mit  
Philomena Dooley, Petra Elmendorff, Waltraud Riegger-Krause**

Besonders freuen wir uns, dass zu dieser Feier erstmals Philomena Dooley in Österreich unterrichten wird.

Dieses Fest gibt uns die wunderbare Gelegenheit mit 3 Lehrerinnen zu studieren. Wir gehen im Rahmen dieses Kurses an die Wurzeln des Jin Shin Jyutsu heran indem wir auf den Spuren von Jiro, Mary und Kato die Entwicklung der Kunst nachvollziehen. Dazu gehört unter anderem auch das Studium der unterschiedlichen Entwicklungsphasen verschiedener Ströme der Dreieinigkeit, der Sicherheitsenergieschlösser und das Antwortblatt.

Mit Präsentationen, Geschichten aus Erlebtem und unserem langjährigen Studium mit Mary und in Japan gehen wir an die Wurzeln der Kunst heran.

Lasst uns im Bewusstsein der „einen feinen, tiefen Kraft die wir von Geburt an besitzen“ gemeinsam die 5 Tage erleben, UNS SELBST ZU ERKENNEN - (uns zu Helfen) um in Dankbarkeit weiter zu wachsen mit Jin Shin Jyutsu.

nach *Textbuch 1, Seite 1*

**Feiert mit uns und merkt Euch bitte diesen Termin vor!!!!**

Voraussetzung ist ein 5-Tage-Kurs, Details folgen.

Liebe Grüße aus Wien

**Eva und Johanna**

# Strömerlebnis

von Ilse Weinert mit einem Vorwort von Isabella Habsburg

Ilse Weinert besuchte eine Strömgruppe bei mir. Da sie sich nicht gut fühlte, Zahnschmerzen hatte, wirklich schlecht aussah und den Tag schon therapeutisch gearbeitet hatte, wollte sie nicht andere strömen. Also strömte sie sich unter meiner Anleitung selbst.

Am nächsten Tag erhielt ich dieses Mail:

*Liebe Isabella,*

*nach der Arbeit an meinem Zahnproblem über die zweite Tiefe \* + Magenstrom und Lungenarbeit war ich*

- 1. topfit (obwohl vorher total erschöpft und gereizt),*
- 2. bin mit meinem Hund sogar ein längeres Stück gelaufen, was ich sonst verabscheue!! und war noch ca. 6 Stunden zahnschmerzfrei!!! (die Pharmaindustrie wird uns nicht lieben). Außerdem, kommt mir vor, hat sich seelisch ein großer Ballastbrocken verabschiedet.*

*Vielen Dank dafür, außerdem hat's Spaß gemacht.*

*Wünsche Dir noch einen schönen Sonntag*

*Liebe Grüße, Ilse*

\* Tiefe 8 & 16

... ✂

## Jin Shin Jyutsu ...

von Dr. Armin Lengauer



Vor nun mehr fast 2 Jahren habe ich durch eine langjährige Patientin und meine Frau von Jin Shin Jyutsu (JSJ) erfahren. Bald konnte ich mich von den positiven Auswirkungen dieser Selbsthilfemethode an anderen und mir selbst überzeugen.

Seither bin ich ein glühender Anhänger und Verfechter dieser „Kunst sich selbst zu erkennen und zu helfen“. Und das ist auch die Grundidee dieser ‚Heilkunst‘. Krankheitssymptome, unangenehme Gefühle und Empfindungen eben nicht schnell, wie wir es zum Teil in der westlichen Medizin gewohnt sind, zu beseitigen bzw. zu überdecken oder zu verschieben. JSJ macht der universellen Energie den Weg frei, damit sie (von der 6. bis zur 1. Tiefe) ihre Heilkraft entfalten kann. Als Allgemeinmediziner, der Homöopathie und vor allem die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als Behandlungswege einsetzt, war mir der ganzheitliche Ansatz dieser Heilkunst vertraut. Alle östlichen (Gesundheits-) Lehren haben einen gemeinsamen Grundgedanken: Eine vorerst völlig harmonische universelle Energie durchfließt auch als spürbare Ströme die Bahnen unseres grob- u. feinstofflichen Körpers. Während diese Energien strömen, erschaffen sie einerseits durch ihr Zusammentreffen sozusagen Kreuzungspunkte (z. B. Akupunkturpunkte), andererseits durch ihr Absinken und Aufsteigen bestimmte „Teiche“ (z.B. Chakras), in denen sich die Energie sammelt. Normalerweise befinden sich diese Leitbahnen und deren Punkte in Harmonie mit dem kosmischen Geschehen und sorgen stets für einen Ausgleich zwischen links und rechts, weiblich und männlich, oben und unten, Tag und Nacht - also im Prinzip zwischen Yin und Yang. Wenn sich alles im Gleichgewicht befindet, ist unser Leben leicht, wir sind gesund und im Stande unsere auch spirituellen Aufgaben zu erfüllen. Ist dieses Gleichgewicht jedoch durch „falsches“ Denken und Handeln, zum Teil auch durch widrige äußere Einflüsse, gestört, dann sind die Leitbahnen verstopft, die Punkte oder Zentren gestört und die Beziehungen untereinander oder zwischen ihnen und den kosmischen Prinzipien in Unordnung. Dies erleben wir als Leid.

Das Ziel einer ganzheitlichen Behandlung muss es sein, diese Unordnungen, entstanden durch Blockaden im Energiefluss, zu beseitigen. Und JSJ spielt eine zentrale Rolle in der Behandlung der wahren Ursachen unseres Leids.

Es würde den Rahmen dieses Artikels bei weitem sprengen, die TCM in ihren Theorie- und Behandlungsmöglichkeiten auch nur annähernd verständlich vorzustellen. Ich möchte aber Verbindungen und Gemeinsamkeiten zwischen TCM und JSJ herausstellen, die mir und meinen Patienten in der täglichen Arbeit helfen in „Ordnung“ zu kommen. So spiegeln sich die sechs Tiefen in der Lehre Murais in den sechs (in abgewandelter Form den fünf Elementen) Gruppen von Meridianen in der TCM. Auch die Organströme Murais und mit ihnen auch ihre zugeordneten Organe und Entsprechungen, (Jahreszeiten, Farben, Emotionen, Klimatische Faktoren, Geschmacksrichtungen, Gerüche, ... ) sind ziemlich ident mit den Meridianverläufen und den Zuordnungen in der TCM. Sogar die Dreieinigkeitsströme (Hauptzentral-, Betreuer- und Vermittlerstrom) haben ein Pendant in der TCM in Form von drei Sondermeridianen (aus der Gruppe der so genannten Außerordentlichen Gefäße). Zwei davon: Konzeptionsgefäß (vorne in der Mitte absteigend) und Lenkergefäß (hinten entlang der Wirbelsäule aufsteigendes Qi) entsprechen dem Hauptzentralstrom im JSJ und der Vorstellung, dass sich hier die universelle Energie zu manifestieren bzw. zu individualisieren beginnt. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass in der chinesischen Medizin das Lenker- u. Konzeptionsgefäß als jene Energiebahn gilt, die sich beim werdenden Leben als Erste ausbildet. (= Hauptzentralstrom in der 6.Tiefe). Diese kurzen Ausführungen lassen, so hoffe ich, das Potenzial einer unterstützenden und ergänzenden Wirkung von TCM und JSJ erahnen. Natürlich kann man auch von jemand Anderen „geströmt“ werden. Aber viel wichtiger ist die Kunst der Selbstheilung durch „Selbstbehandlung“, um sich selbst kennen zu lernen, um Eigenverantwortung zu übernehmen. Es mag vor allem für viele Menschen auch sehr tröstlich und motivierend sein, für ihre Heilung selbst was tun zu können. Sehr froh bin ich auch, dass man JSJ in Schwaz an regelmäßigen Abenden unter der Betreuung zweier sehr erfahrenen und engagierten Frauen kennen lernen und üben kann.

Ich möchte jedenfalls die Hilfe von JSJ für mich und meine Patienten nicht mehr missen und bin immer wieder fasziniert, wenn ich die universelle Energie „bei der Arbeit“ sehe. ☘

## Rote-Rüben-Suppe mit Ingwer

von Ulrika Krexner

Eine interessante Kombination von Roten Rüben und Ingwer - ist es doch fäbrlich ein spannendes Erlebnis und wärmt dank des herrlich duftenden Ingwers ...

Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 Stück Ingwer, 1 EL Butter, 500 g Rote Rüben, 1 Apfel, 200 g Schlagobers, 50 g Frischkäse, 1/2 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL Crème fraîche



Fotostudio L'Eveque

Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln in der Butter bei schwacher Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Den Ingwer dazugeben und mitbraten.

Die Roten Rüben und den Apfel schälen und klein schneiden. Apfel und Rote Rüben mit in den Topf geben. Die Gemüsebrühe, das Schlagobers, und den Frischkäse dazugeben, alles einmal aufkochen und ca. 15 Min. leise kochen lassen.

Die Suppe fein pürieren und ggf. noch mit etwas Brühe abschmecken. Weitere 5 Min. leise kochen lassen, salzen und pfeffern und jeweils mit 1 EL Crème fraîche servieren.

# ANKÜNDIGUNGEN

In den nächsten Wochen finden einige Kurse in Österreich statt,  
bei denen wieder über interessante Themen gesprochen wird.

## TIROL

2. - 3. März 2012  
Themenkurs mit Petra Elmendorff "Astrologie"  
Information:  
Barbara Unterberger, Tel. 0664/543 3037,  
email: barbara.unterberger@jsj.at  
Brigitte Purner, Tel. 0650/940 1841, email:  
brigitte.purner@jsj.at



## ALTMÜNSTER

18. – 22. Jänner  
5-Tage-Kurs mit Waltraud  
Riegger-Krause



### Informationen

Manuela und Valerian Apuchtin,  
T 0699 888 14 956  
email: manuela.apuchtin@jsj.at

## WIEN

10. – 11. März 2012  
Themenkurs mit Susan Schwartz  
„Die letzten Seiten von Text 2“  
Englisch mit dt. Übersetzung von Brigitte Purner



### Informationen

Eva Hackl, Tel. 01/4858511 oder 0664/4270640,  
email: eva.hackl@jsj.at  
Johanna Urmoneit, Tel. 0676/302 52 70,  
email: johanna.urmoneit@jsj.at

## NIEDERÖSTERREICH

2. – 6. Mai 2012  
5-Tage-Kurs mit Ian Harris



### Informationen

Isabella Habsburg,  
Tel. 0676/942 82 72,  
email : isabella.habsburg@jsj.at

## SALZBURG

25. - 29. Mai 2012 in Laufen/Salzburg  
5-Tage-Kurs mit Michael Wenninger  
Englisch mit deutscher Übersetzung



### Informationen

Susa Hagen, Tel. 0664/444 61 07,  
email : susa.hagen@jsj.at  
Ulrika Krexner, Tel. 0664/282 8006,  
email : ulrika.krexner@jsj.at

Premiere 2012!  
Michael zum 1. Mal in Österreich!

## VORARLBERG

21. – 22. April 2012  
Themenkurs mit  
Anita Willoughby  
„7. Tiefe: Das Licht, das zum  
Körper wird“ - Englisch mit dt. Übersetzung



### Informationen

Hedi Zengerle, Tel. 05512/2068,  
email: hedi.zengerle@jsj.at  
Bernadette Hager, Tel. 0664/822 24 10,  
email: bernadette.hager@jsj.at

### Für den Inhalt verantwortlich

Jin Shin Jyutsu Österreich, Verein zur Be-  
wahrung, Verbreitung und Ausübung der  
Kunst des Jin Shin Jyutsu

### Vereinsleitung Hedi Zengerle

6863 Egg /Vorarlberg, hedi.zengerle@jsj.at

### Beiträge von

Christine Eschenbach, Margit Radler,  
Eva Hackl, Manuela Apuchtin, Andrea  
Brunner, Ilse Weinert, Ulrika Krexner, Dr.  
Armin Lengauer und Isabella Habsburg

Gestaltung Uli Krexner

ZVR-Nr. 876777379



JIN SHIN JYUTSU®